

[온라인] 자격증 연계 과정 매트 필라테스 지도자 과정 훈련생 모집 안내

1 모집기간 : 연중 수시 모집 / 매주 목요일 상시 개강

2 훈련기간 : 개강일 기준 8주 / 모바일 수강 가능(출석기준)

3 훈련비용

과정명	교육시간	교육방법	일반과정
매트 필라테스 지도자	13	100% 온라인	800,000원

4 훈련 진행 절차

일반교육과정

① 본원 홈페이지 회원가입 및 결제
(<https://hrd.ocu.ac.kr>)

② 훈련 종료 및 수료 후 수료증 발급

5-1 평가형식 - 이론(온라인 수업)

- ① 수료기준 : 진도율 80% 이상 + 최종평가 60점 이상
- ② 최종평가 : 시험 / 총 배점 100점 중 선다형(각 10점) 11문항 중 10문항 출제 (100% 반영)
- ③ 평가시간 : 1시간(60분)
- ④ 유의사항 : 시험은 총 3회까지 응시가능 하지만 신중하게 응시
- ⑤ 응시시점 : 진도율 80%일 때 최종평가 응시 가능
- ⑥ 수료이후 : **나의강의실에서 수료증 발급 가능**

5-2 평가형식 - 실기(과제)

- ① 수료기준 : 영상과제 제출 + 티칭과제 제출 + 심사과제 제출
- ② 영상과제 : 온라인 수업 내 동작들 중 10개를 선택하여 한 동작 당 1분미만 설명 및 큐잉
- ③ 티칭과제 : 온라인 수업 내 동작들 중 6개 이상을 연결한 시퀀스 동작 20분 설명 및 큐잉
- ④ 심사영상 : 온라인 수업 내 동작들 중 13개 이상을 선택하여 동작 40분 설명 및 큐잉
(단, 티칭과제 시범 동작 4개 이상과 동작 당 1개 이상 스팟팅(핸즈온) 포함)
- ⑤ 유의사항 : 티칭에 맞춰 동작을 수행할 별도의 바디가 필요
과제 및 심사영상은 기준에 구성하여 제출
- ⑥ 제출기한 : 과제는 온라인 교육기간 종료 후 2주 이내 제출
심사영상은 교육기간 종료 후 1개월 이내 제출 (기한 이후 제출 시 5만원 추가비용 발생)
- ⑦ 제출방법 : ppya.pilates01@gmail.com을 통해 제출
- ⑧ 제출이후 : **합격 시 자격증 발급 가능**

6 혜택

- ① 강의교안 PDF파일 무료제공 (단, 제본교재 구매 시 3만원 추가비용 발생)
- ② 자격증 PDF파일 무료제공 (단, 실물 자격증 발급 시 5만원 추가비용 발생)
- ③ 모바일 출석 수강 가능

7 강의내용

회차	강의명
1	필라테스의 역사와 이론
2	필라테스의 원리와 사전학습
3	필라테스 워업 동작
4	매트 필라테스 (헌드레드, 롤업, 롤 오버, 원 레그서클)
5	매트 필라테스 (롤링 백, 원 레그 스트레치, 더블레그 스트레치, 머메이드)
6	매트 필라테스 (스파인 스트레치 포워드, 스파인 트위스트, 스완, 스위밍)
7	매트 필라테스 (브레스트업, 사이드 레그 리프트 시리즈 등)
8	매트 필라테스 (싱글 스트레이트 레그 스트레치, 로워 리프트 등)
9	매트 필라테스 (오픈 레그 락커, 콕스크류, 쏘우, 넥 풀)
10	매트 필라테스 (시저, 바이시클, 솔더브릿지, 컨트롤 발란스)
11	매트 필라테스 (티저1, 티저2, 사이드 밴드, 힙 서클)
12	매트 필라테스 (레그풀, 레그풀 프론트, 부메랑, 스완 다이브)